

ENLACE INSTITUCIONAL

JUAN MANUEL MARTÍNEZ LORENZO

box@ipn.mx

jmartinezlo@ipn.mx

UBICACIÓN

Sala de profesores de las oficinas de la alberca en Zacatenco.

5557296000 Ext. 54676

SEDES Y HORARIOS

- **Ring de Boxeo en Zacatenco**
Lunes a viernes
12-16 h

REQUISITOS

- Documentos de identificación:
 - Acta de nacimiento
 - CURP
 - Credencial que lo acredite como alumno del IPN3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro
Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE
- Descargar, leer, firmar y entregar:
 - FORMATO UNIVERSAL
 - AVISO DE PRIVACIDAD
 - LINEAMIENTOS

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

• ¿Qué es?

El boxeo es un deporte de combate en el que dos participantes, conocidos como boxeadores, se enfrentan en un cuadrilátero usando únicamente sus puños para golpear a su oponente. Los boxeadores llevan guantes acolchados y tratan de anotar puntos golpeando a su oponente en áreas permitidas del cuerpo, principalmente la cabeza y el torso, mientras intentan evitar recibir golpes.

• ¿Para qué sirve?

El boxeo no solo sirve como una forma de ejercicio físico, sino que también es una herramienta poderosa para el desarrollo mental, emocional y social. Además, proporciona habilidades útiles de autodefensa y fomenta valores positivos como la disciplina, la resiliencia y el respeto.

• Beneficios:

El boxeo sirve para una variedad de propósitos, que van desde beneficios físicos y mentales hasta la formación de habilidades sociales y personales:

Incrementa la condición cardiovascular.

Favorece el desarrollo muscular.

Desarrolla la coordinación, reflejos mejora la coordinación mano, incrementa la flexibilidad y la agilidad.

Favorece la disciplina, el autocontrol, el manejo del estrés, aumenta la confianza y la autoestima

Desarrolla habilidades de autodefensa con

Fomento de Valores Personales.